



COMO MONTAR UM PRATO VEGETARIANO SAUDÁVEL

25%

CEREAIS E TUBÉRCULOS

As fontes de hidratos de carbono devem compor 25% do prato. São exemplos a batata, o arroz, a massa, o pão, entre outros.

25%

PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL

São fontes de proteína, fibras e outros nutrientes essenciais. Varie as leguminosas (feijões, grão-de-bico, lentilhas, soja, ervilhas), e se gostar também poderá adicionar sementes.



SOBREMESA

Para sobremesa prefira uma peça de fruta da época.

50%

HORTÍCOLAS

Metade do prato deve ser composto por salada e/ou hortícolas cozidos. Varie as combinações para obter mais nutrientes.